

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 10 февраля 2025 г.

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------|--|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 150 | 6,1 | 5,1 | 21,9 | 158 | 0,12 | 0,17 | 0,72 | 155,8 | 0,89 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 29,814/5,212 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| | Итого: | 335 | 8,71 | 12,65 | 36,55 | 334,8 | 0,17 | 0,21 | 0,8 | 169,14 | 2,18 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 95 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 95 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 250,1 | Котлеты+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 212,1 | Капуста тушённая+ | 100 | 2,75 | 6,13 | 11,29 | 101,28 | 0,04 | 0,06 | 43,37 | 67,72 | 1,35 |
| | Итого: | 524 | 24,87 | 19,13 | 76,048 | 561,15 | 0,251 | 0,311 | 53,52 | 197,01 | 6,18 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом+ | 52 | 3,848 | 1,647 | 36,781 | 161,538 | 0,069 | 0,043 | 0,052 | 13,797 | 1,023 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Итого: | 202 | 7,748 | 5,647 | 43,881 | 239,338 | 0,109 | 0,203 | 0,832 | 167,177 | 1,093 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 26,012 | 103,22 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 19 | 1,254 | 0,228 | 6,498 | 33,63 | 0,033 | 0,014 | | 6,65 | 0,741 |
| 246,3 | Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+ | 150 | 16,9 | 12,68 | 8,31 | 215,25 | 0,225 | | 10,125 | 40,68 | 1,252 |
| 486 | Салат «Витаминный» | 43 | 0,473 | 3,623 | 2,827 | 45,784 | 0,016 | | 2,311 | 8,794 | 0,257 |
| | Итого: | 362 | 19,227 | 16,931 | 43,647 | 397,884 | 0,284 | 0,024 | 61,936 | 61,284 | 2,96 |
| | Итого за день: | 1 518 | 60,585 | 54,387 | 207,477 | 1 565,182 | 0,837 | 0,764 | 240,838 | 606,611 | 14,063 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 60,582 | 51,75 | 215,441 | 1 562,589 | 7,888 | 1,179 | 142,063 | 713,784 | 14,556 |

Стоимость рациона 173,31 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 202,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

